第6章
日々を
マインドフルに
過ごすために

CamScannerでスキャン

食事をしながらマインドフルネス

食べているものを本当に味わっていることがどれだけありますか？　ほとんどの人は、最初の何口かで、それが自分が食べているはずのものに間違いないことを確認した後は、意識半分で食べています。食べるかたわら別の行動、たとえば考えることをしているのです。フォークを皿とのあいだで往復させたり、サンドイッチを手と口のあいだで往復させるのは特に複雑な動作ではないので、歩くのと同じように、食べるという行為を「無意識に行う能力」が身についてしまっています。

ながら行動の好きな人にとっては、夢のような話でしょう。食事をしながら新聞を読んだり、パソコンに向かったり、電話をしたり、今晩や週末の予定についてあれこれ考えたりできるのですから。夕食も同じです。遅くに疲れて仕事から帰り、明日の朝も早いことや、子どもを寝かしつけなければならないことですでに頭はいっぱいです。そしてなるべく短時間で用意し、なるべく短時間で料理した食事をなるべく短時間で食べてしまおうとします。それも、職場からの帰り道にファストフードを買って、家の玄関にたどりつく前に食べ終わっていなければの話です。それが悪いと言っているのではありません。この本は、食事について何を食べろとか、どこでどうやって食べろとか言うためのものではありません。それはあなたしだいです。ただ、**食べるという単純な行為にマインドフルネスを取り入れることで、すばらしいメリット**

CamScannerでスキャン

が得られるのを簡単に説明したいのです。

僧院の食事での気づき

私たちが日ごろ体験しているようなあわただしい食事とは対照的に、僧院での食事の時間は（特筆すべきいくつかの例外を除いて）静かでおごそかなものです。ほかに楽しみがあまりない環境では、食事はきわめて重要なものです。1杯のお茶を飲むことや、温かいシャワーを浴びることも同様です。これらは僧院の伝統では「感覚的快楽」と呼ばれ、基本的にあまりふけってはならないものとされています。これらはふけるべき快楽ではなく、マインドフルネスをさらに鍛えるための行動とみなされていました。ただし、言うまでもなく、このような生活は僧院に限られたものであって、「瞑想で最大の効果を上げるためには、日々の素朴な楽しみも諦める必要がある」などとは決して思わないでください。

ところで、私が暮らしていたある僧院（例の高い塀に囲まれた僧院です）では、ほかのあらゆることと同様、食事に対しても独特のアプローチがありました。到着初日に、好きな食べ物や飲み物をすべてリストにして提出するよう言われたのです。「これはすごい。まるで五つ星の僧院みたいだ」と私は思いました。さらに、嫌いな食べ物と飲み物のリストも提出するよう言われました。「これはまた気がきいている」と私はまた思いました。さらに、この僧院では

CamScannerでスキャン

一日3食で、夕食まで食べられるのです。まるで僧院のフォーシーズンズ・ホテルに来たような気がしました。そこで、その日の夕食に、嫌いなもののリストに書いた食材がたっぷり出てきた時の私のがっかりした気分は、きっと想像がつくでしょう。むしろ、よく見ると、皿の上には私の「嫌いなもの」リストに載っているものしかないように見えます。何かのミスや取り違えがあったのだろうか。私は2枚の紙を逆にしてしまったのだろうか。そう思いました。

しかし間違いなどではなかったのです。それどころか、好きなものや嫌いなものを聞いたのは、私たちが食の快楽にふけらないようにするためでした。さらには、「嫌いなものを味わう体験についてよく考える機会」をもてるようにするという目的もありました。これは私の滞在中、定期的に繰り返されました。私が数か月で塀を乗り越えて脱走した理由がだんだんわかってきたのではないでしょうか。けれども、おもしろいこともありました。座って瞑想しているだけの生活で一日3食も食べて、クジラのようになりたくないと思った私は、チョコレートやクッキーやケーキなどを嫌いなもののリストに書いていました。そうすれば健康的な食生活が送れるに違いないと思ったのです。それが私の「食べなければならないもの」リストになるとは夢にも思わなかったのですが、結果的に毎晩の夕食の後にチョコレートやケーキなどが出てくる羽目になりました。ほかの僧たちにはさぞ腹立たしかったことでしょう。

このアプローチは極端に思えるかもしれませんが、私はこの時まで、ある食べ物が好きで、ある食べ物が嫌いな理由についてよく考えたことがありませんでした。ただ「好き／嫌い」な

CamScannerでスキャン

のだと思い込んでいました。それについてより意識する機会を得たことはたしかに有益でしたし、自分でも驚いたことに、それまで嫌いだった食べ物の多くを食べられるようになりました。最初の抵抗感や心の葛藤を乗り越えてしまうと、その食べ物に対する直接の体験は、自分が考えていたものとは大きく違うことに気づきました。同様に、それまで好きだと思っていたものの、おそらく体にとってあまりよくない食べ物に対して、あまりこだわりがなくなりました。欲求が薄れ、その食べ物がどんな気分をもたらすかによく注意するようになると、突然それほど食べたいものには思えなくなったのです。少なくとも、かつて食べていたほどの量を食べたいとは思わなくなりました。

ですから、「マインドフルネス・ダイエット」が次の魔法のダイエット法として宣伝されているのも不思議ではありません。**マインドフルネスが、あなたの食べ物との関係（食べるもの、食べる量、食べ方など）を根本から変える可能性を秘めているのは間違いありません。**けれども、次の流行のダイエット法としてしか見ないのは、マインドフルネスに対する正当な評価とは言えません。なぜこんなことを言うかというと、幸福になる手段としてのマインドフルネスが、幸福になる手段としての減量と混同されてしまう恐れがあるからです。これらはまったく違うものです。後者は長く続く充実感をもたらしてはくれないし、頭をからっぽにすることもできません。とはいえ、食べ物との健全な関係を築くのはもちろんいいことですし、食に対する意識を高めた結果として、余分な体重を減らせるならすばらしいことです。ようするに、こ

CamScannerでスキャン

こでもより広い視野をもち、衝動的に反応するのではなくうまく対処する、という同じ考え方に戻ってくるのです。

自分の食生活に１００パーセント満足していて、食べ物についてなんの悩みもないという人にはほとんど会ったことがありません。たいていの人は、自分の食生活についてしばしば罪悪感を覚えています。「食べたいもの」と「食べるべきもの」とのあいだにはつねに大きなギャップがあります。かつては私もそうでした。僧の修行をはじめる前の私は、食べ物におそろしくこだわっていました。当時は体操競技をしていて、毎日ジムでトレーニングし、体のことで強迫観念にとり憑かれていました。１週間の献立を綿密に決め、毎食の食事の量をきっちりはかっていました。外食する時でさえ、大半の人の基準で少しでもおいしいとされるあらゆるものを避けていました。甘いものが食べたいという欲求が湧いてきても、無理にそれを押し込めていました。こだわるあまり、外食の時には前もってレストランに電話して、特別メニュー（卵の白身のオムレツなど）を注文していたほどです。このような生活にマインドフルネスの余地はほとんどありません。これは極端であり、どちらに偏っていようと、極端な生活は健全とは言えません。ですから、私は僧院に入った時、自分が食にどれだけ感情的に執着していたかを大いに思い知らされることになりました。このことを物語るエピソードはたくさんありますが、私たちが食べ物に対してもっている感情的な結びつきを際立たせる例として、アイスクリームの話を紹介しましょう。

CamScannerでスキャン

溶けてしまったアイスクリームが教えてくれた

ビルマのある僧院での食事の時間は厳粛なものでした。公正を期すために言うなら、そこでは基本的に話をしないことになっていたので、そもそもコミュニケーションはあまりありませんでした。さらに、食事の時間は正式な瞑想の修行とされていました。

朝食でも昼食でもメニューはいつも同じで、カレーとご飯です。私たちが食堂に入っていくと、椀とスプーンがすでに円卓の上におかれていて、やがてふたりの僧がやってきてご飯とカレーをよそっていきます。短い経文を唱えた後、銅鑼（どら）が鳴らされ、私たちは1時間かけて食事をします。1時間と言ったら文字通り1時間で、それ以上でもそれ以下でもいけません。この僧院では何をするにもおそろしくゆっくりでした。食べるどころか、ご飯を皿から口にもっていくだけでも20秒はかけなければなりません。これにはもちろん理由があり、そうすることで心の働きをとても詳しく検分することができます。しかし、とにかく長い時間がかかります。朝食の時には、空腹のあまり、ほとんど何も考えずにがっつこうとすることもありました。そのような時には肩に手がおかれるのです。それは律師と呼ばれる僧の手で、その仕事は、みなに修行に役立つ、僧としてふさわしいふるまいをさせるようにすることです。私はこの僧院にいるあいだに、律師とはすっかりなじみの仲になりました。

CamScannerでスキャン

ビルマでは1年のある時期に、地元民が仕事の休みをもらって僧院に瞑想をしにくる習慣があります。その際、彼らはしばしば僧院に寄進する食べ物をもってきます。ある日、ひとりの男性がドラム缶のような大きな金属の容器をいくつかもってやってきました。中身は見当もつきませんでしたが、僧以外の者が食事の時間に食堂に入ってくるのは珍しいことです。その日はほかにも普段と違うことがありました。いつもなら卓の上に並べられている椀とスプーンがなかったのです。そして、食事を配って回る係のふたりの僧が、今日はご飯とカレーの鍋をもっておらず、かわりに黄色いものが入った小さな器を配っていました。

突然、私はその正体に気づきました。配られているのはアイスクリームです！　椀がひとつずつ僧たちに配られていきます。私はアイスクリームをじっと見つめました。夏で、気温は40度を超えていました。時間がありません。しかし、もちろん銅鑼が鳴るまで、誰も食べはじめることはできません。私はまもなくイライラしはじめました。アイスクリームが溶けることに対する私の心配は、クリームと砂糖を冷やし固めたものに対して人間が感じるべき適切な水準をはるかに越えていました。もちろん私のこの反応には、何も悪いことやおかしいことはありません。しかし、この時点での私の欲求や渇望は度を越えていたというのが妥当でしょう。

そこで、私はなかなか食べはじめられない理由に気づきました。アイスクリームを配り終えたふたりの僧が、今度はいつもの椀とスプーンを卓において回っているのです。私は心の中で自分に言い聞かせていました。「大丈夫、椀は空だし、そんなに長くはかからない。アイス

CamScannerでスキャン

クリームはきっともつ」けれどもふたりの僧がようやく私たちのテーブルまで来た時、彼らのしていることが目に入りました。アイスクリームの椀を円卓の中央に向かって押しやり、空の椀とスプーンをその前においているのです。彼らの後ろでは、別のふたりの僧がご飯とカレーの鍋をもち、椀によそって回っています。そこに至って理解しました。アイスクリームの前にまずカレーを食べなければならないのです。それでも誰の邪魔も入らない自分の家でスピードを制限されずに食べられるならチャンスもあったでしょう。けれどもこの僧院では望みはありません。カレーとご飯を食べるのに1時間近くかかり、律師も間違いなくそうさせるはずです。

怒りがふつふつと湧いてきて、続いてたくさんの怒りに満ちた考えが浮かんできました。「こんなことは馬鹿げてる！　まるで拷問だ！　だいたい食べ物の無駄じゃないか！」機械的にスローモーションでスプーンを口に運びつつ、未練がましく溶けていくアイスクリームに視線をやりながら、考えはさらにエスカレートしていきました。頭をからっぽにする気もなければ、意識もしていませんでした。私はマインドフルネスとはほど遠く、完全に自分の考えにとらわれていました。とらわれすぎて、実は本当の怒りの原因は、ただ望むものが手に入らないからだということにも気づきませんでした。それは執着と呼べるものだったと思います。どうしても何かがほしくて、それが手に入らない時、抵抗したりあがいたりすることです。私がその時あがいていたのは間違いありません。

私がしばらくそうやって考えたり感じたりしているうちに、しだいに怒りがおさまってきて、

CamScannerでスキャン

かわりに悲しみと罪悪感が湧いてきました。自分が怒りの思考に身をまかせたことが悲しく、それをどこに、そして誰に向けたかを思って罪悪感を覚えたのです。これらの感情は、やはりこの気分を反映した考えとともに、しばらくのあいだとどまっていました。やがて、アイスクリームはついに真昼の太陽との闘いに敗れ、椀の中には黄色のどろっとした液体だけが残されました。それを見ながら、自分がなぜあれほど逆上したのか、あるいはなぜあれほど興奮したのかと、不思議になりました。それは今はもう、とてもおいしそうには見えません。こうした考えとともに、受容の気持ちが湧いてきて、それが私の気分をすっかり変えたようでした。アイスクリームへの執着の強さのあまり、私はすべての意識をきれいさっぱり忘れていました。意識することを忘れた結果が、止まらない、心身を消耗させるばかりで実りのない頭の中の声となってあらわれ、私は降りられない感情のジェットコースターに乗せられることになったのです。

これは極端な例かもしれませんが、食べ物にまつわるよくある体験を浮き彫りにしています。**こと味覚に関する限り、私たちは感情や止まらない頭の中の声に振り回され、自分の選択や行動をコントロールできなくなるのです。**チョコレートやスナック菓子を半分ほど食べたところでふと気づき、「なぜこんなものを食べているんだろう?」と思ったことがありませんか。私たちはそもそも空腹ですらないことを忘れ、ただなんとなく衝動に従っているのです。しかも、私たちはそのような時、しばしば別のことに気をとられています。むしろずっと別のこと

CamScannerでスキャン

を考えている可能性のほうが高いでしょう。時代遅れに聞こえるかもしれませんが、最後にきちんとテーブルについて食事をしたのはいつですか？　テーブルのかわりにソファで食事をしている人も多いのではないでしょうか。昔は食卓についてもすぐに食べはじめず、少しのあいだ時間をとって祈ったりする作法がありました。それはこれから食べるものを認識し、食事ができることに感謝の念をもつための時間でした。

これを踏まえて、次のエクササイズはテーブルについて行うことをおすすめします。最初の何回かはひとりだけでやったほうが集中しやすいかもしれません。はじめのうちは、会話もそのほかの音もしない静かな環境のほうがいいでしょう。ですからテレビや音楽を消し、できれば携帯電話もオフにしたほうがやりやすいと思います。それに、より効果を上げるには読むものもないほうがいいでしょう。ですからノートパソコンや本や雑誌もしまってください。するとあなたと食べ物だけの状態になります。最初にこのエクササイズをやってみた時には、寂しいとか退屈だという人が多いですが（現代人にとって、こうやって食事に集中することがどれだけ珍しいかの証です）、エクササイズに集中すれば、これらの感情はすぐに消えていきます。このエクササイズのあいだは、いつもより少しゆっくり食べたほうが、指示を実行しやすいでしょう（ただしビルマの僧院ほどゆっくり食べることはありません）。食事の時は毎回そうやって（そのスピードで）食べろと言っているのではありません。ただエクササイズとして食べる時はこの方法がベストです。これは前にお話しした瞑想とマインドフルネスの違いです。瞑想

CamScannerでスキャン

とは、どれだけ忙しくても、大勢の人と一緒でも、生活にマインドフルネスを取り入れ、より注意力を高めて日々を生きられるよう、その手助けをするものです。一度マインドフルネスを取り入れた食べ方を身につけてしまえば、あとは友だちと話しながらの会食でも、急いで食べている時でも、あらゆる食事でそれができます。

エクササイズ7　食べながら「今、ここ」を意識する

できればひとりで、邪魔が入らない状態でテーブルにつきます。もし自分ではコントロールできない外部の音があっても、あまり気にしないでください。10分間瞑想の時と同じように、それも瞑想の一部にしてしまえばいいのです。食べ物をもち上げる前に、まず2、3回深呼吸し（鼻から息を吸って口から吐く）、心と体を落ち着けます。

次に食べ物を見て、それがどこから来たのか、原産地はどこか、育てられたのか、製造されたのかなどを考えます。様々な材料が育った場所のこと、さらにはその作物や動物を育てた人のことまで想像してみてください。私たちは今では、日々口にしている食べ物が生まれる場所とすっかり切り離されてしまっています。あまり重要でないことのように思えるかもしれませんが、食べ物にまつわるより広いマインドフルネスの感覚を養ううえでは、とても大切なことです。

CamScannerでスキャン

これをしながら、心の中でいらだちを感じていないか、さっさと食べたいという気持ちになっていないか、たしかめてください。ひょっとすると、さっさと済ませなければならないたくさんのことが頭に浮かんでいるかもしれません。どんな反応であれ、それはたいていただの条件反射であり、癖です。けれども、驚くほど逆くしみついた癖もあります。

そこで嫌悪感にとらわれたりせず、次に、皿の上に食べ物がのっているという事実を認め、感謝しましょう。世界にはそうでない人がたくさんいることを私たちは忘れてしまいがちです。こんなことを考えたくはないかもしれません。けれども、これはとても大切なプロセスです。感謝する気持ちは、安定したマインドフルネスの実践の中心となるものです。

先ほど言ったように、次のパートは普段よりも少しゆっくりやったほうがいいかもしれません。ただし、どんなふうにするにせよ、自然に、あまり考えすぎないでやることが大切です。

それが手で食べるものなら、もった時の感触、温度、色などに注目してください。フォークやスプーンなどを使って食べるものなら、フォークやスプーンの手ざわりや温度に注目し、また皿の色に注目してください。

食べ物を口に近づけながら、手から、目、鼻、口に注意を移します。どんな匂いがしますか。近づけてみるとどんなふうに見えますか。口に入れた時、どんな味、手ざわり、温度を感じますか。あなたは何かを一する一必要はありません。ただ体に感じる様々な感覚

CamScannerでスキャン

を観察してください。

体の感覚に加えて、食べ物に対する心の反応にも注目してください。たとえばその食べ物に対して、心の中に喜びが湧いたのか、不快になったのか。食べ物をあるがままに受け入れられたのか、なんらかの点で抵抗を感じたのか。たとえば熱すぎたり冷たすぎたり、甘すぎたりすっぱすぎたりしなかったか。心がただちに食べ物に対して評価を下し、過去の食事と比べようとしている様子に気づいてください。

何口か食べるうちに、心が退屈しはじめ、別のことを考えだしているのに気づくかもしれません。10分間瞑想と同じように、これはごく普通のことですから、心配はいりません。前と同じように、心がどこかに行っていたことに気づいた時点で、そっと瞑想の対象に、すなわち食べるという行為と、様々な味や匂い、感触、光景、さらには音に注意を戻してください。

こうやって食事を続けるうちに、自分がもっと早く食べたいという強い衝動を感じていることに気づくかもしれません（デザートが近づいてくるとそうなるかもしれません！）。あるいは、体重を気にしている人なら、食べているものに不安を感じているかもしれません。これらの考えが頭に浮かんでいるのに気づき、さらに、できれば食べている時の呼吸の様子にも気づいてください。呼吸は、このエクササイズがあなたにとって心地よいものか、不快なものかの目安になります。

CamScannerでスキャン

食事が終わりに近づいたら、自分がもうすぐ食べ終わってしまうことにがっかりしているか、もうすぐ食べ終われることにほっとしているかに気づいてください。最後の一口には特に時間をかけてもいいでしょう。

テーブルを離れるか次の食べ物に移る前に、もう一度、2〜3回深呼吸をしてください。皿が食べ物でいっぱいだった時はどう見えたかを思い出し、からっぽになった皿が今どう見えるかに注目してください。その一方、テーブルにつく前にお腹がすいていた時の感じと、今、お腹がいっぱいになった感じとを比べてください。これらのことに気づき、あらゆるものが絶えず変わっていること、すべてのものにはじまりと終わりがあることに気づくと、しだいに楽な気分になってくるものです。

歩きながらマインドフルネス

ある通りを歩きはじめて、数分後にその通りの端にいたものの、どうやってそこまで来たのか覚えていないことがありませんか。これはよくあることですが、その通りにいなかったなら本当はどこにいたのか、という疑問が浮かびます。十中八九、あなたは考えに沈んでいたのです。もちろん、心を自由に遊ばせるのがいいこともあります。そのような時こそ、創造的なアイデアが浮かぶという人もたくさんいます。ただしそれは、外を歩いている時の頭の中の声が

CamScannerでスキャン

本当に生産的か、心地よいかがわかっていればの話です。道を歩いていて、いつのまにか考えに沈むことの影響はたいして深刻ではありません。でも車を運転している時はどうでしょう。同じような経験がありませんか。走り慣れた道を数キロにわたって無意識に運転していたことにふと気づいたことがありませんか。それはおかしいと同時に怖い体験です。そこまで上の空になれるというのはおかしいですが、その影響を考えるとおそろしくなります。しかしこのようなことが起こるのにはきちんとした理由があり、それはあなたが思うよりもずっとはっきりしています。

歩くというのは慣れて体にしみついた行為であり、あまり集中する必要がありません。そのため、ほとんど体がひとりでにしてくれるので、意識半ばで歩いている状態になりやすいのです。足を動かしていても、心はまったく別のことを考えています。考えているのは、すでに心の中にあったことかもしれないし（ささいなこともあれば、重大な問題もあるでしょう）、道で目にしたものや人がきっかけで新しい考えが浮かんだのかもしれません。これは特に、にぎやかな都市や混みあった場所に住んでいる人には起こりやすいでしょう。

まわりのものや人に注意が向くのはかまいません。むしろ、マインドフルネスという点では、よいこととさえ言えるでしょう。あなたが一時的に思考の世界から出てきたということだからです。問題は、その注意を引かれたものに気をとられ、それについて考えだし、物語をつくりはじめた時です。車が騒音とともに通りすぎた時、あなたは騒がしいところに住むのはもう

CamScannerでスキャン

嫌だと思い、かわりにどこに住みたいかを夢想しはじめるかもしれません。あるいは、店のショーウィンドウで何かを見かけて、それがあったらいいなあと考え、続いてすぐに懐具合のことを考えはじめるかもしれません。心がさまよいだした原因がなんであれ、それは「今、ここ」から離れ、人生をじかに体験することから離れることです。ときどき、私たちは人生を振り返ったり計画したり分析することに忙しくて、人生を――自分がこうあるべきと思う人生ではなく、ありのままの人生を――体験するのを忘れているような感じがすることがあります。

ほとんどのエクササイズと同じように、歩きながら「そこに在る」ためのトレーニングには、ふたつのアプローチ法があります。ひとつめは正式なアプローチです。これを「歩行瞑想」といいますが、これは通常、少しゆっくり行われます。そして、より一般的で実際的なアプローチとして、普段の生活で歩くことにマインドフルネスを取り入れる方法があります。必ずしも両方やる必要はなく、いきなり一般的なアプローチのほうからはじめる人もたくさんいます。それならわざわざ時間を割く必要がないからです。**あなたはたぶん、すでに毎日かなり歩いているはずですから、今までずっとしてきたことを続けながら、心の向け方を変えるだけでいいのです。**次のエクササイズは、このふたつのアプローチを合体させたものです。時間があれば、最初の1、2回だけでも、感じをつかむために少しゆっくりやるのをおすすめします。また、にぎやかな街中でやるよりは、公園や往来の少ない静かな道でやるほうがいいかもしれません。海ではなくプールで泳ぎ方を習うようなものです。

CamScannerでスキャン

ただいつもよりゆっくり歩くだけ

オーストラリアにいるあいだに、ブルー・マウンテンズの道場でしばらく修行する機会に恵まれました。その道場は、風光明媚（ふうこうめいび）な山あいの、小さいながらそれなりに多くの人が住む村のはずれにありました。その道場には、僧はもちろん、一般の人もたくさん来ていました。オーストラリアは仏教国ではないため、道場はおもに村のスリランカ人やビルマ人からの寄付で運営されていました。さらに、彼らは道場の人々のために毎食できたての料理を届けてくれていました。それはとてもおいしく、滞在していたある男性など、道場の感想を聞かれて「食事と食事のあいだの時間がつらいけど、それ以外はすばらしい」と答えたほどです。そこではビルマの僧院の伝統を受け継ぎ、正式な歩行瞑想がとても重視されていました。普通は道場内でそのやり方を教わるのですが、美しい景色にひかれ、外に出てやろうとする人も珍しくありませんでした。

その光景がどんなものかは実際に見てみないと伝わりづらいのですが、どこを見ても、人々が教えられた指示の通りに、前に、あるいは後ろ向きにゆっくりゆっくり歩いています。この光景をさらに異様なものにしているのが、みなまっすぐ前を向き、誰とも目を合わさないようにと教えられていることです。もちろんしゃべるなどもってのほかです。

体験修行に来ている人の多くがこの歩行瞑想を好んでいました。道場で座り、1時間も蓮華

CamScannerでスキャン

坐の姿勢に耐えなくてもいいからです。それに外で日光浴も楽しめます。けれども、多くの人にとっては、歩行瞑想のほうが座ってする瞑想よりも心の落ち着きや解放感が得られることもまた事実でした。それにはもっともな理由があります。瞑想をはじめた時、たいていの人は、適度な力の入れ具合に苦労することになります。気張りすぎれば瞑想は心地よいものでなくなってしまうし、気をゆるめすぎれば眠ってしまいます。前にもお話しした集中とリラックスのバランスです。けれども、一般に歩行瞑想では、より自然な解放感を得られるため、初心者にとってはより心地よさを感じられるのです。ただし、歩行瞑想を座ってする瞑想のかわりと考えるべきではないと付け加えておきます。それぞれに意味があり、座ってする瞑想には独自の重要性があるのです。

修行参加者はみな、歩行瞑想は道場の敷地内でのみ行うようにと厳しく言われていました。けれども、人間は必ずしも指示に従うのが得意ではありません。案の定、ある日の昼休みに3、4人の参加者が、門の外に出て見聞を広めようと考えました。さて、あなたが山あいの静かで平穏な村で暮らしていると想像してみてください。村人は全員が知りあいです。ある日、窓の外の景色を眺めていると、道の反対側にいるひとりの男性が目に留まります。男性はスローモーションで歩いているように見えます。カジュアルな服装で、目はまっすぐ前を見て、窓辺にいるあなたの姿に気づく様子もありません。やがて、もうひとりいることに気づきます。今度は女性です。最初の男性の少し後ろを歩いていて、まるでどちらが遅く歩けるかを競って

CamScannerでスキャン

いるようです。その後に、またひとり、そしてもうひとりが続いています。どれも知らない顔ですが、みな同じようなトランス状態に見えます。まるで、腕を前に出す力のないゾンビのようです。

もしそんな光景を見たら、少々不安に思って当然です。気の小さい人ならパニックになるかもしれません。ですから、地元の村人がある日これとそっくり同じ光景を目にして、警察を呼ぼうと思ったのも無理はありません。その女性は、道場の中で洗脳のようなことが行われていて、人々が半ば無意識の状態で外にさまよい出たのだろうと考えたのです。その土地の地元警察は、いまやオーストラリア中のどの警察署よりも、歩行瞑想についてよく理解しているに違いありません。

ここに重要なポイントがあります。歩行瞑想は、体系化された正式な方法で行う場合であっても、ロボットのようになってはなりません。**求められているのは、あくまで自然に、ただいつもより少しゆっくり歩くことです。**それが僧院や道場ならば、そのペースは非常にゆっくりになるかもしれません。それでもやはり自然な動作であって、多くを考える必要はありません。歩き方は知っているのですから、考える必要はないはずです。それでも、なぜか（座って瞑想をしている時にどうしても呼吸について考えすぎてしまう人がいるように）歩くというプロセスをただ意識するのではなく、それについて考えたいという衝動に駆られてしまう人がいます。そうなると、どこかぎくしゃくした奇妙な歩き方になるのです。ですから、**何か特別な**

CamScannerでスキャン

方法で歩こうとしないでください。ただ歩けばいいのです。時間とともに普通のスピードで歩きながら、場合によっては人と話しながらでもこれができるようになれば、あなたが自然な歩き方を保っているという証拠です。次のエクササイズに慣れたら、すぐにでも普段の生活で歩きながらのマインドフルネスに専念するよう私がおすすめするのも、これが理由のひとつです。

私のクリニックに来た人は、高血圧、不眠、依存、うつなど来院の理由がなんであれ、みな歩くという行為に瞑想の精神やマインドフルネスの原則を取り入れる方法を教わります。一日を通じて瞑想の効果を上げたいなら、これがどれだけ大切かは強調してもしきれません。はじめてこれをやってみた人は、ほぼ例外なく、その現実感のなさについて感想をもらします。よく聞かれるのは「自分は世界に存在していても、その一部ではないように感じた」というコメントです。同時に、その逆説に気づいて、身のまわりの世界から隔絶された感覚が薄れ、より世界との結びつきを感じられるようになったと言います。また、あらゆるものがよりくっきり見えるようになり、より「生きている」感じがするようになったと言う人もいます。思考から抜け出て、身のまわりの世界の豊かさに気づけたなら、普段、考えに沈んでいる時のくすんでぼやけた状態に比べて、それがくっきり鮮やかに感じられるのは間違いありません。

CamScannerでスキャン

エクササイズ8　歩きながら「今、ここ」を意識する

歩きはじめたら、体の感覚をたしかめてください。体が重いですか、軽いですか。こわばっていますか、リラックスしていますか。すぐに答えを出さず、少し時間をかけて自分の姿勢や歩き方をよく意識してください。

自分の歩き方を変えようとはせず、ただどんな感じかを観察してください。呼吸と同じく、歩き方も、わざわざ考えなくても、半ば自動化され体にしみついた動作です。ですから、ただ少しのあいだ観察し、意識してください。これをしていると人目が気になってくることがよくありますが、たいていその気分はすぐに消えていきます。

歩くという動作について考える必要はありませんが、身のまわりで起こっていることは意識する必要があります。エクササイズのあいだ、車やほかの人、信号や標識などに意識を向けてください。

まずは、身のまわりの目に入るものに気づいてください。にぎやかな街中なら、すれ違うたくさんの人や、店のウィンドウ・ディスプレイ、車、看板などが目に入るかもしれません。田舎に住んでいる人なら、畑や木々や動物などが目に入るかもしれません。その色や形、動き、さらにはじっと動かない様子にも気づいてください。見えるものについて何か考える必要はありません。ただ見て、認識するだけで十分です。これに30秒ほどかけて

CamScannerでスキャン

ください。

次に、音に注意を向けてください。何が聞こえますか。自分の足音、走り去る車の音、木に止まった鳥の鳴き声や人の話し声などが聞こえるかもしれません。音の対象について考えるのではなく、それが自分の意識の領域を横切っていくようなイメージで、一瞬だけ意識を向けてください。これにも同じく30秒ほどかけてください。

次に、30秒ほどのあいだ匂いに注意を向けます。いい香りもすれば、悪臭もするかもしれません。香水やアフターシェーブ・ローションの香り、車のガソリンや排気ガスの臭い、食べ物や飲み物の匂い、切ったばかりの草木の匂いがするかもしれません。それぞれの匂いから、心が習慣的に物語をつくりだしたり、自然に過去のどこか、何かあるいは誰かを思い出す様子に気づいてください。

最後に、肉体的な感覚に注意を向けます。日の光の暖かさ、雨の冷たさ、風の涼しさを感じるかもしれません。1歩ごとに足の裏が地面に触れるのを感じたり、体の脇で揺れる腕の重みを感じたり、肩の凝りや古傷の膝の痛みといった痛覚を感じるかもしれません。ただ30秒ほどのあいだその感覚を意識することがポイントで、それらの感覚について考え込む必要はありません。

歩いているあいだ、これらが自分の意識の領域に入ってこないふりをしてはいけません。ただ入ってきて出ていくのに気づき、次々にあるものが別のものに入れ替わる様子を観察

CamScannerでスキャン

してください。道路のたとえを思い出してください。様々な色の車が次々に走ってきて、あなたのそばを通りすぎていきます。唯一の違いは、今は座っているのではなく歩いているということだけです。

1、2分したら、そっと体の動きの感覚に注意を移してください。一定のリズムで体重が右から左に移り、また戻るのを感じてください。スピードを調整したり、一定のペースで歩こうとしたりするのは（公園のような静かな場所や家にいるのでない限り）やめてください。そのかわりに、自分の歩き方や慣れたリズムを観察してください。このエクササイズをした結果、これからはもう少しゆっくり歩こうと思うかもしれませんが、それはそれでかまいません。

歩くリズムと足の裏が地面に触れる感覚を意識のベースとし、心がどこかに行っていたことに気づいた時に戻ってくる場所にします。これは座ってする瞑想の時の呼吸が出入りする感覚と同じ役目を果たします。

周囲のものをすべて締め出すほど強く意識を集中する必要はありません。むしろ身のまわりで起こることにオープンな態度を保ち、心がどこかに行っていたことに気づいたら、体の動きと足の裏が1歩ごとに地面にあたる感覚にそっと注意を戻してください。

こうして、よりその場に在って意識をとぎすませられるようになると、自分の心の癖（普段の考え方）もよりはっきりするかもしれません。私たちは普段、考えそのものにと

CamScannerでスキャン

られすぎて、これらのことに対する自分の反応にめったに気づきません。たとえば、赤信号によって歩くリズムをくずされ、しばらく止まって待たなければならない時、どんなふうに感じますか。イライラし、早く進みたくなるでしょうか。人のあいだでいい位置取りを探そうとしますか。あるいは、しばらく休める機会がもててほっとするでしょうか。

このエクササイズは、いくつかのセクションに分けるとやりやすいかもしれません。たとえば、A地点からB地点まで歩く必要があって、それに10分から15分ほどかかる場合、通りごとに分けるのがいいでしょう。各通りのはじまりで、ほかのことを考えずに通りの終わりまで歩くという意思を自分に思い出させます。心がどこかに行っていたことに気づいた時点で、そっと足の裏の感覚に注意を戻します。通りの終わりに着いたら、また新しくエクササイズをはじめるつもりで次の通りに歩きだします。こうすればずっとやりやすいはずです。

家の近くに公園や川原など、気持ちのよい屋外のスペースがあれば、そこでやってみるのもいいでしょう。このような場所では気をとられる対象も少ないので、エクササイズの感触も変わるはずです。また、対照的な環境での心の働きの違いを知るうえでも有効です。

CamScannerでスキャン

運動しながらマインドフルネス

自分の能力を出し切ることがどれだけありますか？　体力づくりのためにジムでトレーニングしたり、友だちとサッカーをしたり、公園でジョギングしたり、山をスキーで滑り降りたり、ヨガをしたり、泳いだり、サイクリングをしたり、あるいは何か特定の分野で競ったりしていて、「やった、今日は最高の能力が出せた」と思って帰っていくことがどれだけあるでしょう？

自分に対する評価が厳しい人はたくさんいますが、そういう人でも、自分のベストな能力を出せた時にはわかるものです。「ゾーンに入った」、つまりすべての必要な条件がまさにちょうどいいタイミングでそろった結果、最高のパフォーマンスを発揮できたという感覚があります。意志と自信と集中を感じられるのです。おもしろいのは、きわめて肉体的にきついことでも、まるでなんの苦もなく楽にできたような感じがするところです。これと同じような感覚を瞑想で感じることができるのは、決して偶然ではありません。

最高のレベルでプレーしているプロスポーツ選手を見ていると、彼らがかなりの時間を「ゾーンに入った」状態で過ごしているのがわかります。ゾーンを出たり入ったりしていることもありますが、ベストな能力を発揮している時には、まるで何ものも彼らの集中を途切れさせることはできないかのようです。それはまわりの光景や音を遮断するというような内向きの集中ではありません。自分の肉体の感覚や動きへの意識と、周囲の環境の変化への意識が完璧

CamScannerでスキャン

にバランスのとれた集中です。そして完璧なバランスに思えるのは、意識のレベルだけではありません。力の入れ具合もそうです。彼らが頑張っていないということではなく、つねに自然体なので、優雅に、楽に動いているように見えるということです。まるで誰よりも力が入っていないのに、誰よりもすばらしいパフォーマンスをしているかのように思えるのです。

もちろん、こうした選手はそのスポーツの天性の才能に恵まれているのかもしれません。むしろ間違いなくそうでしょう。そして、あなたはたぶん、ウィンブルドンのセンターコートよりも、近所のジムのランニングマシンでそのテクニックを利用することのほうに興味があるでしょう。しかし、一流のプロスポーツ選手を観察すると、特に力の入れ具合という点で、スポーツにおける瞑想の役割について多くを学ぶことができます。

私にとって、これをもっともよくあらわすイメージといえば、テレビで見る１００メートル走のスロー再生映像です。選手のあらゆる体の動きが非常に細かいところまでわかる映像をあなたもきっと見たことがあるでしょう。先頭を走る選手はたいてい、とても落ち着いてリラックスしています。彼らの頬は上下左右に揺れています。その瞬間の彼らは、集中とリラックスの完璧な精神のバランスを体現しています。しかしその後を追っている選手たちを見ると、彼らはたいてい、勝利が逃げていきつつあるのを悟って、とても険しい表情をしています。険しい表情は、その事実を悟ったことへの反応であり、より必死に力をふりしぼっていることの結果でもあります。日常生活にマインドフルネスを取り入れる際にも、これを考えるべきです。

CamScannerでスキャン

あなたはどれだけ力を込めていますか。といっても、１００メートル走にではなく、ドアを開け閉めしたり、キッチンの調理台を拭いたり、車のハンドルを握ったり、水道の蛇口を閉めたり、歯を磨いたりといった単純な動作にです。一日を過ごす中で、これらのことにどれだけ力を入れているかに気づいてください。ひとつだけたしかなのは、あなたが日々どれだけ力を入れているかが、ほぼ確実に瞑想にも反映されることです。

心と体は別々ではありません。心がそこに在る時には体も在り、精神が集中している時は肉体も集中しています。心がリラックスしている時は体もリラックスしています。こうやって言葉にしてみるとあたりまえに聞こえますが、それを普段の運動にあてはめて考えることがどれだけあるでしょうか。自分を律する力、粘り強さ、空間認識、集中力、痛みのコントロール、あるいはプレッシャーのもとで力を出す能力など、何を磨きたいのであれ、これらの要素はすべて心に左右されます。気を抜かずに集中し、同時に、楽にリラックスした状態で心がそこに在れば、間違いなく進歩するでしょう。昨日の誰かとの会話について思い出したり、来月の友だちの誕生日に何を買おうかと考えていたら、ベストなパフォーマンスを出せるはずがありません。歩きながらの瞑想と同様、この瞑想のいいところは、わざわざ時間を割く必要がないことです。あなたがすでに何らかの運動をしていると仮定すれば、意識をとぎすませる技術を練習するチャンスがさらに増えるのです。それに、その過程で身体能力や体調が改善されるなら、もちろん悪いことではないでしょう。

CamScannerでスキャン

あらゆる動きとともにその瞬間に集中する

ある僧院での修行では、1年の修行期間のうち最初の8週間にわたって毎日、一日中しなければならない、とても肉体的にきつい瞑想法がありました。それは立った姿勢から寝た姿勢になり、また立った姿勢に戻るという動作を繰り返すものでした。これは五体投地と呼ばれ、体と言葉と心を同時にひとつにする方法とされています。両手を伸ばして床の上で完全なうつぶせの状態になりやすいよう、普通は滑らかな床面の上で行います。さらに、手を滑らせやすいよう、ふたつの物体の上に両手をおきます。そして、体を動かすのと同時に、舌がもつれそうになる長いチベット語の唱句を繰り返し唱える必要があります。唱句は全体を覚え、1回の五体投地の体の動きに合ったスピードで唱えなければなりません。このふたつをするだけでも、頭をたたきながら、同時に円を描くように腹をさするようなものですが、まだあります。

瞑想法の一環として、かなり複雑なイメージを思い浮かべなければなりません。それはたくさんの人がそれぞれ違う姿勢で違う服を着て違うものをもっている絵で、そのすべてを記憶し、思い浮かべなければなりません。これを、繰り返し床に寝たり起きたりしつつ、チベット語の唱句を繰り返し唱えるのと同時にするのです。こうすると、体と言葉と心がすべて完全に同調します。少なくともそのように考えられていました。練習中には、体と言葉では教えられた通りのことができても、心は別のことを考えてしまうことがよくありました。あるいは、イ

CamScannerでスキャン

メージはきちんと思い浮かべていても、ふと気づくと覚えた唱句とは似ても似つかないわけのわからない言葉を繰り返していることもありました。また、精神面に集中しすぎて体の動きへの注意がおろそかになり、うっかり顔を床に打ちつけてしまうこともありました。速いスピードでしている時にはかなり痛かったものです。

この瞑想法を繰り返し練習するうちに、しだいにパターンがわかってきました。**集中とリラックスのバランスがちょうどよい時には、肉体的にとてもきついはずの動きが、楽にできるように感じるのです。**それは体と言葉と心にまったく同じ量の意識が向いている時と言ってもいいでしょう。けれどもそのバランスが崩れると、ひとつかふたつの要素がおろそかになります。そういう時には、楽にできるどころか、蜂蜜の中を歩いているような感じがします。そして、たださらに力を込めるだけではまるで役に立ちません。むしろ、より悪化し、さらに難しくなるように思えました。数週間ほどたつうちに、だんだんその日の心とのつきあい方がつかめるようになり、どんな時にもっと力を入れ、どんな時にアクセルをゆるめればいいかがわかってきました。心のほうも進んで協力してくれるようになり、新しい集中のしかたに慣れて、日ごとにあまり抵抗しなくなりました。もちろん、心がどこかに行ってしまうことはときどきありましたが、それに気づきやすくなり、体の動きや、言葉をはっきり口に出すことや、覚えたイメージを思い浮かべることに注意を戻すのが楽になりました。これらの変化は、結果をあまり気にしなくなり、ただあらゆる動きとともにその瞬間に在ることに集中するようになるのと、

CamScannerでスキャン

時を同じくして起こったように思えました。あなたも好きな運動で同じことができれば、パフォーマンスが大きく向上するだけでなく、きっと今よりもっと楽に、楽しくできるようになるはずです。

ところで次のエクササイズは「走りながら『今、ここ』を意識する」です。走るのは嫌いだとそっぽを向かないでください。サイクリングにもヨガにも水泳にも、そのほかどんなスポーツにも、基本は同じようにあてはまります。ただ、すでに歩きながらの瞑想を紹介したので、その基本をランニングにあてはめるのがもっとも自然な流れだというだけです。運動にマインドフルネスを取り入れる方法を学ぶなら、反復的で、かつ相手と直接競い合うことのない運動のほうがやりやすいのは当然です。ですから、水泳やサイクリング、ダンス、ランニング、ゴルフ、スキー、ヨガなどがぴったりです。サッカーやバスケットボール、ホッケーなどのスポーツではじめても悪いことはありませんが、これらの場合、昔からの癖に引きずられて、むやみに走り回ったり力みすぎてしまう傾向はより強いようです。

歩くことや食べることが多くの人にとって習慣的な行動になりやすいように、走ることもそうです。慣れた体の動きでほとんど集中の必要がないため、半ば無意識に走っている状態になりやすいのです。そのため、心が容易にさまよいだす傾向があります。ですから、走っている最中に、走ることそのものについての考えであれ、まったく関係のないことであれ、心が別のところに行ってしまうのは普通のことです。けれども、**自分のベストな能力を確実に発揮する**

CamScannerでスキャン

唯一の方法は、よけいなことを考えず、心と体を一体化させ、肉体も精神も集中させることです。ただし「考えないようにする」のではなく、走るという動作やリズムや感覚に注意を向けるのです。もし心がどこかに行っていたことに気づいたら、ただそっと集中の対象に注意を戻してください。

エクササイズ9　走りながら「今、ここ」を意識する

ランニングに行く準備をする前に、自分の今の気分を感じてみてください。心の中には何がありますか。不安や自信を感じているか、あるいはまったくの無関心でしょうか。時間とその気があれば、走りに行く前に数分間、座って心を落ち着けてもいいでしょう。毎回これをすれば、パターンがわかってきて、よりうまく対処するのに役立つかもしれません。

ランニング用の服に着替えながら、全身の肉体感覚に注意を向けてください。前回のランニングのせいで足が重かったり、パソコンの前に座っていたせいで肩が凝っているかもしれません。あるいは全身が軽く感じられるかもしれません。座ってする瞑想と同じく、このプロセスに評価や分析をもち込んではなりません。ただ全身の感覚に意識をとぎすませるのです。

CamScannerでスキャン

家を出る前に何回か深呼吸してください。集中が高まり、気持ちが安定します。呼吸は鼻から吸って口から吐いてください。走りだしたら、あなたにとって自然な呼吸に戻してかまいません。出かける前に少なくとも4～5回ほど深呼吸しましょう。

走りだしたら、周囲のあらゆるものに対する意識をするどく保つのと同時に、自分の体にも注意を向けてください。走っている今、どんな感じがしますか。筋肉は動きに対してどのように反応していますか。体が温まってくると呼吸の感じも変わることに気づいてください。いつも通り、あらゆることに気づく以外には何もする必要はありません。

心の反応にも気づいてください。仕事や家事から解放され、足をほぐして新鮮な空気を吸えることが嬉しいでしょうか。それとも、ランニングを続けるうちにやってくる体のきつさを予感して、多少の不安を感じているでしょうか。考えはどうですか。今日のできごとを次々に思い出したり、明日の予定をあれこれ考えたりしているでしょうか。それとも、ゆったりと落ち着き、体の動きに心の安らぎを感じているでしょうか。

ランニングに慣れてきたら、自分の走るリズムを意識してください。それは心地よく感じられますか。体の感覚はどうですか。両脚に均等に力がかかり、バランスがとれているでしょうか。腕の感覚はどうですか。肩はどうですか。体のどこかにこわばっている場所がありませんか。もしあるなら、どうすればいいかはもうおわかりのはずです。それに注目し、観察し、意識するのです。それをどうにかして消したくなる衝動には逆らってくだ

CamScannerでスキャン

さい。意識する過程で、こわばりや緊張が自然にほぐれていくのがきっとわかるでしょう。

趣味や健康のために走っているという人は、身のまわりのことを積極的に意識するようにするといいでしょう。ほかのランナーや車、公園、畑、建物など、途中で目に入るものならなんでもかまいません。毎日同じ道を走りながら、そのコースについてほとんど知らず、何も見ていない人は驚くほど多いものです。それはひとえに、内に向かい、考えに沈んでしまう癖のせいです。適度の好奇心をいつも忘れず、周囲のあらゆるものに気づこうと必死になるのではなく、注意をひかれたものに興味をもつぐらいの姿勢を保ちましょう。

より意識をとぎすませてそこに在るなら、走っている時の自分の考え方（心の癖）もよりはっきりするでしょう。あなたは走っている時の自分に対して厳しいほうか、やさしいほうか。心が無意識に向かう場所はどこか。思考など内に向かうのか、体の感覚など外に向かうのか。強い自信や自意識を感じるか。このエクササイズをすれば、これらのことに気づくようになるでしょう。また、体が走ることに反応して脳内麻薬を出した時も気づくかもしれません。そのような時には、無敵の気分になり、永遠に走っていられるような感じがしてきます（走っているとどこかの段階でこれが起こるとしての話ですが）。

より意識を磨くことの問題と言われるもののひとつに、心地よい感覚だけでなく、不快な感覚にも気づいてしまうことがあります。けれども、正しく利用すれば、不快な感覚さえ役に立てられるのです。肉体的な不快感から逃げようとするかわりに、その感覚に注意

CamScannerでスキャン

を向けるとどうなるでしょうか。あなたと痛みは別々ではないと考えてみてください。「自分と痛み」のように考えず、ただじかに痛みを体験するのです。すると、びっくりするようなことが起こるかもしれません。

息切れ、胸の苦しさ、腿の痛み、ふくらはぎの痙攣（けいれん）などはどれも、走る瞑想の際の効果的な支点あるいは集中の対象となりえます。最初に痛みに気づいた時、人は本能的な反応として、逆らったり追い払おうとします。普通は走るのをやめて立ち止まるか、痛みを無理やり克服したり、無視したり、どうにか抑え込もうとして長い心の中の闘いがはじまるかです。自分の身体能力を知り、体を大切にし、必要に応じて適切な措置を講じる必要があるのは当然です。けれども、体に長引くダメージを残すことなくランニングを続けられそうだと感じたなら、むしろ不快感により近づき、その感覚の中に入り込んで、じかに体験するようなつもりになってみてください。はじめはぴんとこないかもしれませんが、おかしいように見えて、筋は通っています。痛みに近づき、しっかりと味わい、さらには痛みを促すことで、いつもの癖になった動きが変わり、その結果痛みがやわらぐことが非常に多いのです。

より真剣に走っている人や競技をしている人なら、純粋にランニングのプロセスやフォームだけに集中するのもいいでしょう。手軽で一般的な集中の対象は、歩きながらの瞑想と同じく、足の裏が地面を蹴る感覚です。リズムを感じることでとてもリラックスで

CamScannerでスキャン

きるし、わかりやすく安定した集中のポイントになります。

何を集中の対象にするにせよ、リラックスした心の状態を保ち、軽く走ることを心がけましょう。タイムの更新を狙ってかなり自分を追い込んでいる時でも、力を入れる必要はほとんどありません。おかしく聞こえるかもしれませんが、実は力を入れれば入れるほど、往々にして体が緊張してスピードが落ちるのです。走っているあいだずっとこれだけに集中し、今どれだけの力が入っているかをモニターしていてもいいほどです。そして、それがストライドにどんな影響を与えているかを感じてください。

趣味でジョギングしている人も、より真剣に走っている人も、このエクササイズをいくつかのセクションに分けることで、ずっとやりやすくなります。1歩ごとに集中するのがいいという人もいれば、通りごと、あるいは1キロごとがやりやすいという人もいます。よくあるのは、10歩、20歩、または100歩ごとに分ける方法です。これは呼吸を数えるのに似ていて、心がさまよいだすのを止める働きがあります。当然ながら距離が長くなるほど、集中を保ち続けるのが難しくなりますから、走っているあいだずっと「今、ここ」にいられるよう、定期的なチェックポイントを設けて確認しましょう。

CamScannerでスキャン

寝ながらマインドフルネス

夜、頭を枕につけたとたん、頭の中で思考が暴走をはじめるのはどうしてなのかと思ったことはありませんか。この現象が不眠症と呼ばれているのをよく耳にしますが（なぜなら私たちはなんにでも名前をつけたがるからです）、これほどしょっちゅう起こることなら、たんにそれが人間だと言うほうが正しいのかもしれません。この体験のおもしろい点は、必ずしも見かけ通りではないことです。夜、何もしないでベッドに横になった状態は、瞑想の最初の瞬間に似ていなくもありません。突然、自分と思考だけになるのです。あなたは一日中誰かといたり、別のことをしていたりと忙しかったので、思考は頭の中の背景の雑音でしかありませんでした。この背景の雑音、つまり浮かんでは消える思考にうっすら気づいていたかもしれませんが、特に認めたり対処したりしないままだったものもきっと多いでしょう。静かでなんの邪魔も入らない状態で横になれば、これらの思考がより目立つのは当然です。前にお話しした道のたとえで、目隠しを外した瞬間のようなものです。では、これをどうにかする方法はあるのでしょうか。答えはイエスです。しかし、そのためのエクササイズそのものを学ぶ前に、そこに働いている力学についてよく理解することが有用です。

たとえば、仕事で忙しい一日を終えて帰宅し、夕食を食べ、それからテレビを見たり、パソコンで何かしていたとします。テレビを見て、番組に夢中になっているあいだはよかったので

CamScannerでスキャン

すが、ベッドに入ったとたんに落ち着かないそわそわした気分になります。何か具体的なことについて考えているのかもしれないし、ただ心が落ち着かず、次から次にいろいろな考えが浮かんでは消えていくのかもしれません。あるいは、それは不規則な生活や時差ぼけ、興奮剤の摂取など、あなたのライフスタイルのせいかもしれません。原因がなんであれ、心にこれだけ勢いがついてしまうと、思考がおさまるまでにしばらくの時間がかかります。しかし、私たちは当然ながらすぐにおさまってほしいと願い、それがかなわないとがっかりしたり、イライラしたり、不安になったり腹が立ったりします。思考を締め出そうとすればするほど、ますます湧き出てくるように思えます。

これはあなたの想像力が活発になりすぎているというだけではありません。眠れないことについてさかんに考えはじめると、理屈の上では、おのずとさらなる思考を生み出していることになります。しかも、それに必死になることで、同時に緊張状態を生んでいます。**瞑想の時と同じように、思考や感情にあらがおうとすればするほど緊張が生まれ、その緊張が体にも伝わるのです。**たいてい、この時点で頭の中の会話がはじまります。「今晩はなぜか落ち着かない……寝返りを打ってみよう……ところでハリーは今日、なぜあんなことを言ったんだろう……何か別の含みがあったんだろうか……もう一度寝返りを打とう……もう考えるのをやめて寝なければ……ああ、また考えはじめてしまった……いったいなぜこんなに考えてるんだ……もうこんな時間じゃないか……今晩はもう眠れないんじゃないか……前に眠れなかった時とそっく

CamScannerでスキャン

りだ……翌日は大変だった……明日は大事な会議があるのに……このままだと散々なことになりそうだ……それにひどい顔にもなりそうだ……どうして考えるのをやめられないんだ？　よし、リラックスして、眠ろうと考えるのはやめよう……でもやめられない……いっそ起きたほうがいいか……本でも読もうか……考えるのをやめて……まったく、どうしてこんなに心が落ち着かないんだ？」

昼日中にこれを聞けば笑えるかもしれませんが、夜に自分の身に起こっている時は、とてもおもしろい体験とは言えません。自分の思考の流れをコントロールできないことに怒りを覚えたり、考えがいつまでも止まらず眠れないのではないかと怖くなったりします。翌日の疲れを思って気が重くなったり、どこか悪いのではないかと心配になるかもしれません。こうした反応はまったく正常で、同じような体験をしているのは決してあなただけではありません。昼間のあいだ忙しかったりストレスがあるほど、夜になってこのような状況になる可能性が高いのは当然ですが、日々のできごととは関係なくそれが癖になってしまうこともあります。どちらにしても、これは生理的な問題というより行動学的な問題であり（もし本気で心配なら、医師に相談すれば必ずそう請けあってくれるはずです）、したがって変えられるのです。変える方法にはふたつあります。抵抗する癖をなおすか、新しい、よりポジティブな思考や感情とのかかわり方を身につけることです。

これからお教えするエクササイズは、なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、早朝

CamScannerでスキャン

に目が覚めてそれから眠れなくなるなど、あらゆる種類の不眠に効果的です。さらに、このいずれでもなく、ただもっとぐっすり眠りたい、朝もうろうとした状態ではなく、すっきり目ざめたいという人にもおすすめです。ただし、このエクササイズは夜、ベッドの中で、眠る直前に行うためのもので、10分間瞑想のかわりにはなりません。むしろ、毎日10分間瞑想をしながら、このエクササイズも並行して行うのがベストです。

多くの人が、10分間瞑想をするだけで、夜ベッドで特別なことをしなくても睡眠が改善されたと言っています。科学的な研究もこれを裏づけているようです。瞑想やマインドフルネスの不眠への効果を調べるために行われた実験の多くでは、被験者に夜ではなく日中に瞑想などを行うよう求め、同等の高い効果が認められています。したがって、夜だけに的を絞るというより、24時間、健全な心の状態を保つという視点で考えたほうがいいかもしれません。

次のエクササイズは、15分から20分ほどかけて行うようにつくられていますが、途中で眠ってしまっても、もちろんかまいません。むしろ眠りに落ちるのが普通ですし、それがこのエクササイズの長期的なメリットを損なうこともまったくありません。覚えておいてもらいたいのは、これが眠るためのエクササイズではなく、夜の自分の心に対する意識や理解を深めるためのものだということです。

CamScannerでスキャン

エクササイズ10　眠りながら「今、ここ」を意識する

ベッドに入る前に、トイレに行く、玄関の鍵を閉める、携帯電話の電源を切るなど、普段寝る前にしていることをすべて済ませてください。そうしたければ、翌朝のための準備をしたり、明日しなければならないことのリストをつくったりしてもいいでしょう。

ベッドに入る準備が整ったら、普通に寝ようとする時のように、毛布や布団をかけてまっすぐあおむけに寝ます。頭の下に薄めの枕をおいたほうがいい人はそうしてください。普段、うつぶせで寝ている人や横向きに寝ている人も、このエクササイズはあおむけに寝て行うのがベストです。寝返りは後で打つことができます。横になったら、体がベッドに沈み込む感覚、体が支えられる感じ、そしてこれで一日が終わって、もう何もしなくてもいいということにしばし意識を向けてください。

心地よく横になったら、5回深呼吸します。10分間瞑想と同じように、鼻から息を吸って口から吐きます。息を吸う時には、肺が空気で満たされ、胸がふくらむのを感じてください。息を吐く時には、その日の思考や感情が遠くに消えていき、体のこわばりや緊張がほぐれていくのをイメージします。こうすることで、次のエクササイズに向けて心と体の準備を整えられます。

CamScannerでスキャン

ステップ1

まず通常の方法と同じ導入から入ります。今、体と心に感じていることに意識を向けます。焦ってもリラックスできないのと同じように、焦っても眠りには入れません。ですからこのパートには十分に時間をかけてください。様々な思考が頭を駆けめぐっていても心配はいりません。それはごく普通のことですので、とりあえずそのままにしておきましょう。とにかく、どんなに落ち着かないものや不快なものでも、考えにあらがおうとするのはやめてください。

次に、体に感じる感触によりくわしく注目します。体がベッドに触れている感覚、マットレスに沈む体の重さに注意を戻します。接触がもっとも強く感じられるところを探りまします。体重は均等にかかっているでしょうか。また、音やその他の感覚を意識してもいいでしょう。眠ろうとしている時、音は特に邪魔に感じます。まずは、それが自分で変えられる音か、それとも自分ではコントロールできない、どうにもならない音なのかを認識するといいでしょう。次に、音に抵抗するかわりに、そっとその音に注意を向け、30秒ほどそのままでいた後、また体に注意を戻します。

ここで体の実際の感覚を感じとってください。最初は全身の感じからです。たとえば、体は重く感じますか、軽く感じますか。落ち着きなく感じますか、落ち着いた感じがしま

CamScannerでスキャン

すか。次に、より正確な像をつかむために、頭からつま先まで全身を心の中でスキャンし、こわばったり緊張しているところがないか観察します。緊張している部分におのずと注意がいくでしょうが、自分がこれから眠りにつくこと、そしてこのエクササイズがその部分の緊張を解く効果があることを知っていればリラックスできます。この全身のスキャンを、1回につき20秒から30秒ほどかけ、数回繰り返してもいいでしょう。必ず、リラックスして心地よく感じるところ、そして不快に感じるところを両方感じるようにしてください。

もうすでに呼吸が出入りする感覚に気づいていると思いますが、もしまだなら、体の中でその動きをもっともはっきり感じられる場所に注意を向けてください。いつも通り、呼吸のリズムを何らかの形で変えようとしてはいけません。ただ体にまかせてください。10分間瞑想と同様、このエクササイズに正しい呼吸法とか間違った呼吸法はありません。お腹よりも胸で呼吸を感じるからといって心配する必要もありません。呼吸が深いか浅いか、長いか短いか、不規則か安定しているかなどを観察します。力む必要はまったくありません。必要なのは、ただ動きに意識を向けることだけです。

呼吸がとても浅くて感じにくい人は、体の中でもっとも強くその動きを感じられる場所に手をおくといいでしょう。そしておいた手の動きで呼吸の出入りを感じてください。

1、2分ほど呼吸を観察しているうちに、心がさまよいだすのはごく普通のことです。注意がそれ、心がどこかに行っていたことに気づいたなら、その瞬間にあなたは「今、こ

CamScannerでスキャン

こ」に戻っていますので、ただ呼吸が出入りする感覚にそっと注意を戻せばいいだけです。このパートの時間をはかる必要はありません。数分たったなと思ったら、自然に次のパートに移ってください。

ステップ2

次のパートは、集中的かつ体系的にその日一日を振り返ることです。まず、目覚めた直後、覚えている限りでその日最初の瞬間を思い出します。起きた時の気分を覚えているでしょうか。あとは、自分の脳が「早送り」されるように、心がその日のできごとや会った人や会話の内容を再現していくのを観察します。これは詳細である必要はありません。むしろ、あらましというか、心の中に次々に写真が映し出されるようなイメージです。

たとえば、自分が朝ベッドから出て、目覚まし時計を止めて、バスルームに入り、シャワーを浴び、朝食を食べ、瞑想をし、職場まで歩き、同僚と挨拶するところなどを思い浮かべます。3分ほどかけて、今日一日のことを、今この瞬間まで思い出します。たった数分ではおさまらないと思うかもしれませんが、これはあくまで一日のあらましですから、3〜4分以上かけてはいけません、何日かやれば、きっとそのスピードにも慣れるはずです。

CamScannerでスキャン

心が一日を再現しているあいだに、いやおうなく考えにとらわれ、はまりこみそうになることがあるでしょう。とてもうまくいった会議のことを思い出し、これからの可能性についてあれこれと考えはじめるかもしれません。あるいは、上司と口論になったことを思い出し、その会話の今後への影響について心配しはじめるかもしれません。はじめのうちは、心がこうやってさまよいだすのは普通のことですが、夜のこの時間に新しいことを考えはじめるのはいいこととは言えません。ですから、前と同じように、気がそれていたことに気づいたら、そっと心の中で上映されていた映画に戻り、中断したところから再開してください。

ステップ3

今この瞬間までたどりついたら、体の感覚に再び注意を戻します。左足の小指に意識を向け、そのスイッチを切るところをイメージします。小指に意識を集中しながら、心の中で「スイッチを切れ」「休め」と何度か唱えてもいいでしょう。筋肉や関節や骨などに、「翌朝までは必要ないから、今晩はスイッチを切ってよし」と許可するようなイメージです。隣りの指、その次の指とこれを繰り返します。さらに指のつけね、土踏まず、かかと、足首、膝下……という具合に、足のつけねから腰まで同じように続けます。

CamScannerでスキャン

私の場合は、「スイッチを切った」のではなく、「スイッチを切られた」のだと思っています。

いきしがしたしかめてください。こんなことをしてる、本当に母なんだろうか、と思っていた人が、今はそれが感じられるはずです。私の介護からはじめて、最後まで母親のことを家族の反しています。

さらに、病体からよがっていって頂から後、また、次に後、また、後、後と続いていきます。最後がはぐれた後、もう体を動かすことはなく、そのコントロールをなくしたということを後をしばらくしてください。ここまできたら、あとはなにもかもなくなるまでをしてやるのです。次から次に後にするかを、後のことは後からとことんやるということに付かをしてやるのです。

ここまでくるのに、私のことばがなかったようにはなく次にはなかったようにはなく次にはなかったようにはなく次には

もいいものですが、唯一の問題は、この指示が曖昧でどうしていいかわからない気分になる人がいることです。あなたがそうなら、この最後のパートがエクササイズのしめくくりとしてより効果的でしょう。

千からはじめて、ゼロまで逆に数を数えます。これは無理な話に聞こえるかもしれませんし、とても大変に思えるかもしれませんが、正しい方法でやればまったく努力はいりません。そして、眠りにつくまでのあいだ、心を集中させておくすばらしい方法なのです。前のように、心がさまよいだすのはごく普通のことですから、気がそれていたと気づいた時点で、中断したところの数字にそっと意識を戻して再開してください。

最後のヒントとして、このエクササイズは本気でゼロまで数えるつもりでやることが大切です。眠りに落ちるための手段と考えるのではなく、心と体がスイッチを切る準備ができるまでのあいだ、自分を集中させておくためのエクササイズと思ってください。心にどんな考えが浮かんでも（眠らなければというものであれなんであれ）、あらわれては消えるのにまかせてください。あなたが集中し、目指すべきなのは、ただゼロまで数えることだけです。その途中で眠ってしまったなら、もちろんそれでかまいません。

言うまでもなく、**全体を貫くテーマは意識することであり、自分自身と他者を理解することです。それは適度の好奇心を保ち、日常の中で起こっているあらゆること――自分がどのように行動し、何を話し、どう考えるのか――に気づき、観察し、注目することです。**ただし、忘

CamScannerでスキャン

れないでください。それは別の誰かになろうとすることではありません。今のあなた自身のまで安らぎを見つけることなのです。

CamScannerでスキャン